

西峡红菇这么贵,为什么越来越多的女性朋友在吃红菇?

产品名称	西峡红菇这么贵,为什么越来越多的女性朋友在吃红菇?
公司名称	南阳市宝天曼土特产有限公司
价格	600.00/公斤
规格参数	
公司地址	南阳市卧龙区滨河路216号时令生活广场3楼
联系电话	18238118463 18937790886

产品详情

红菇是一种富含营养物质的天然保健菌类，不少人对于红菇都不陌生，红菇不仅可以滋阴、补肾，还能美容养颜，对女性起到很好的补血活血的作用。

孕妇准妈妈适量食用红菇

能有效防治水肿，降低血液中的胆固醇，预防妊高症，还能促进胎宝宝的骨骼发育。红菇既可以单独煮、蒸、炖，又可以作为一种佐料加到肉类、蛋类中。红菇排骨汤、红菇烧肉都非常适合准妈妈食用。

坐月子食用红菇

红菇含有多种人体所需氨基酸，能为产后妈妈补气补血，排除产后恶露，增强体力。红菇豆腐汤、红菇蒸蛋等既营养丰富，又美味可口，是产后妈妈滋补身体的理想菜肴。哺乳红菇含有5种多糖，16种氨基酸和28种脂肪酸，还富含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、维生素B等营养元素，能为哺乳期妈妈预防疾病，促进血液循环，健脑补脑，还能预防癌症的发生。

产后准妈妈胃口不佳，乳汁减少，产后失血过多导致贫血。这时食用红菇可以调和胃口，恢复元气，活血补血。

“坐月子”的用法：茶子油1两、老姜沫2两、土鸡蛋2只猛火炒几分钟，加入红糖1两、红菇干品2两，与乌鸡（或乡下老母鸡）1只一起煲汤食服。（和公鸡服用有泌乳功效）

很多女性都会问

经期可以吃红菇吗?

因为就红菇本身而言，有活血补血的功效，不少女性担心在月经期间吃红菇会让月经更多，其实不用担心的，红菇有补虚、养血滋阴的功效，对于女性在月经期间有较好的滋补作用。如果有痛经的女性如果

吃红菇，还能起到一定的缓解痛经的作用呢。

但是什么食物吃多都不适宜，红菇也一样，特别当女性处于经期间，应注意饮食均衡，不宜食用口味太浓重的食物，其中以刺激性较强的食物为主要注意对象，其他的别吃太多都没问题。

红菇的营养价值

含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素B、维生素D以及维生素E，此外，红菇中还含有其实食品中稀少的尼克酸、铁、锌、硒、锰等多种微量元素。

有补血、滋阴、补肾、润肺、活血、健脑、养颜等功效，经常食用，能强身健体、延年益寿。

含有多糖类抗癌物质，有利于血液循环，降低血液中的胆固醇、抑制癌细胞转移，对治疗急性脊髓视神经症也有一定的疗效。

具有治疗腰腿酸痛、手足麻木、筋骨不适、四肢抽搐和补血、滋阴、清凉解毒及治疗贫血、水肿、营养不良和产妇出血过多等疾病。

具有增加机体免疫力和抗癌等作用，经常食用，可使人皮肤细润，精力旺盛，益寿延年。

预防消化不良，儿童佝偻，能提高正常糖代谢和机体免疫之功能，有利于产妇哺乳汁减少、贫血、癌症等，是有特殊食疗价值的天然食品。

红菇真假辨别

如此珍馐，自然就给了一些商贩有了制造假冒产品的契机，相信有不少人都曾遇到过买到假的红菇。具体怎样辨别真假红菇呢？

- 1、注意观察红菇伞盖下的菌褶，这是辨别真假红菇Zui重要的一点。真红菇的菌褶较厚，且呈现银灰色。
- 2、真红菇的菌柄是实心的。购买时，注意用手揉捏下，看看菌柄（即伞盖下的部分）是不是实心的。
- 3、真红菇的伞盖顶部正中央是深红或暗紫色的，比伞盖四周的颜色略深一些。
- 4、放入水中浸泡时，真红菇也会褪色，但颜色散开时不会呈均匀状，且水的颜色变化缓慢。
- 5、红菇煲汤清甜可口，汤好喝，但菇并不是非常可口，略有涩味。

人们一般习惯把红菇与猪肉/排骨一起煲汤，汤呈血红色，味道鲜甜，具有补血、止泻、解毒等功能，是妇女产后的一种天然滋补食品。